**PLAN MËSIMOR**

**FUSHA/LËNDA: EDUKIM FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET**

**KLASA V**

**Shtrirja e orëve sipas tre tremujorëve për 105 orë**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematika | Nën tematika | Periudha  Shtator-Dhjetor  42 orë | Periudha  Janar-Mars  36 orë | Periudha  Prill-Qershor  27 orë | Totali  i orëve |
| Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike | Matje antropometrike | 2 orë | - | 1orë | 50 orë |
| Lojëra lëvizore e popullore | 10 orë | 6 orë | 0 orë |
| Gjimnastikë | 4 orë | 4 orë | 4 orë |
| Atletikë | 7 orë | 7 orë | 5 orë |
| Veprimtari sportive | Basketboll | 6 orë | 0 orë | 2 orë | 35 orë |
| Volejboll | - | 7 orë | 2 orë |
| Hendboll | - | 4 orë | 2 orë |
| Futboll | 6 orë | 0 orë | 2 orë |
| Veprimtari sportive ndihmëse (Opsionale)  Marshim në natyrë | - | - | 4 orë |
| Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit | Edukimi shëndetësor | 7 orë | 8 orë | 5 orë | 20 orë |

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**PERIUDHA SHTATOR - DHJETOR**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës***  **Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Kryen kombinime lëvizore, në përshtatje me situate të ndryshme lëvizore dhe loje * Kryen vrapimeve të shpejtësisë në distance të shkurtra duke demonstruar koordinim lëvizor * Kryen vrapime me stafeta në distance të shkurtra duke demonstruar koordinim lëvizor * Kryen kërcime mbi pengesa të ulëta dhe kërcime këmbë mbledhur, duke demonstruar koordinim lëvizor * Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e lojërave lëvizore dhe popullore * Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e elementëve gjimnastikorë,(ushtrime mbi stolin gjimnastikor) * Kryen në situate ushtrimore, elemente të thjeshtë të lojërave sportive: basketboll, volejboll, hendboll dhe futboll, duke demonstruar koordinim lëvizor * Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore.   **Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave të ndryshme para sportive e sportive. * Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojëra të ndryshme. * Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekt ndaj kundërshtarit në lojë. * Zbaton rregullat e “Fair play-t” në lojëra   **Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm**   * Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme ( p.sh: pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj). * Kupton se çfarë është elasticiteti i trupit të njeriut dhe përse është e nevojshme të kesh një trup elastik * Identifikon forma të ndryshme të përmirësimit të elasticitetit trupor * Argumenton mbi lidhjen e cilësisë së elasticitetit trupor dhe të ushtruarit me sport. * Argumentin mbi nevojshëmërinë e të ushtruarit për ruajtjen e elasticitetit trupor. * Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë. | | | | | | |
| **Orët** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situatë e parashikuar e të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë**  **e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 1 | Plotësimi  i kartelës individuale  të nxënësit | Matjet Antropometrike | Matje |  |  | Programi |
| 2 | Përsëritje |  |  |  |  |
| 3 | Ed Vep. Fizike  Lojëra lëvizore | Loja  “Lojëra të propozuara  nga mësuesi” | Ekzekutimi i lojërave lëvizore | Pyeten nxënësit për lojërat që kanë  të parapëlqyera dhe përzgjidhen një ose dy prej tyre.  Drejtimi dhe organizimi i nxënësve në ekzekutimin e lojërave të përzgjedhura | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 4. | Ed Vep. Fizike  Lojëra lëvizore | Loja  “Lojëra të propozuara  nga mësuesi” | Ekzekutimi i lojërave lëvizore | Pyeten nxënësit për lojërat që kanë  të parapëlqyera dhe përzgjidhen një ose dy prej tyre.  Drejtimi dhe organizimi i nxënësve në ekzekutimin e lojërave të përzgjedhura | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 5 | Lojëra popullore | “Topa djegësi (luftash) ” | Ekzekutimi i lojës popullore  Bashkëbisedim me nxënësit mbi moralin  e lojës | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm i lojës | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 6 | Përsëritje | “ *Topa djegësi (luftash*) ” | Ekzekutimi i lojës popullore | Ekzekutim i plotë i lojës Bashkëbisedim me nxënësit mbi moralin e lojës. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 7 | Lojëra lëvizore | “ Kapërcimi  i kaluçit ” | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm. Bashkëbisedim me nxënësit mbi rregullat e lojës. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 8 | Përsëritje | “ Kapërcimi  i kaluçit” | Ekzekutimi i lojës lëvizore, përshtatje  e rregullave | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 9 | **Edukim shëndetësor 1** | A është elastik trupi i njeriut? | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 10 | Veprimtari fizike  Atletikë | Vrapime shpejtësie | Vrapime shpejtësie  në distanca të shkurtra  20-30-40-50m | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.  Rritje graduale e distancave | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik të vrapimit | Programi Udhëzuesi |
| 11 | Përsëritje | Vrapime shpejtësie | Vrapime shpejtësie  në distanca të shkurtra  20-30-40-50m | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.  Ekzekutim i plotë i distancës | Test  Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 12 | Veprimtari fizike  Atletikë | Vrapime me stafeta | Vrapime me stafeta distanca të shkurtra  10 m | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.  Ekzekutimi i pjesshëm i elementëve:  të nisjes dhe ndërrimit të stafetës. | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik të stafetës | Programi Udhëzuesi |
| 13 | Përsëritje | Vrapim me stafetë  Lojëra me stafeta | Vrapim me stafetë distanca të shkurtra  10 m  Kryerja e lojërave  me tematikë të stafetës | Ekzekutimi i plotë i stafetës me lidhen  e elementëve: të nisjes dhe ndërrimit  të stafetës.  Kryerja e lojërave me tematikë  nga stafeta | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik të stafetës | Programi Udhëzuesi |
| 14 | Përsëritje | Vrapim me stafetë  Lojëra me stafeta | Vrapim me stafetë distanca të shkurtra  10 m  Kryerja e lojërave  me tematikë të stafetës | Ekzekutimi i plotë i stafetës me lidhen  e elementëve: të nisjes dhe ndërrimit  të stafetës.  Kryerja e lojërave me tematikë  nga stafeta | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik të stafetës | Programi Udhëzuesi |
| 15 | **Edukim shëndetësor 2** | Përse është e nevojshme të kesh një trup elastik | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 16 | Veprimtari fizike  Gjimnastikë | Kombinim lëvizor. | Ushtrime me elementët e hapësirës, gjerësisë, formës, forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit  të lëvizjes | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik | Programi Udhëzuesi |
| 17 | Përsëritje | Kombinim lëvizor. | Ushtrime me elementët e hapësirës, gjerësisë, formës, forcës, shpejtësisë, kohës dhe ritmit  të lëvizjes | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë | Test  Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 18 | **Edukim shëndetësor 3** | Sportet dhe elasticiteti i trupit | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 19 | Veprimtari fizike  Lojëra lëvizore | Cirkuit gjimnastikor. | Ekzekutimi i lojës lëvizore  Bashkëbisedim  me nxënësit mbi vështirësitë dhe rregullat e lojës | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm i lojës | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 20 | Përsëritje | Cirkuit gjimnastikor. | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Ekzekutim i plotë i lojës Bashkëbisedim me nxënësit mbi përshtatjen (mundësinë e modifikimit) të rregullave të lojës. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 21 | Veprimtari fizike  Atletikë | Kërcime | Ushtrime për teknikat  e kërcimit së gjati këmbë mbledhur | Shpjegim, demonstrim i pjesshëm.  Ekzekutimi i ushtrimeve për mësimin  e teknikave | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik të stafetës | Programi Udhëzuesi |
| 22 | Përsëritje | Kërcime | Kërcime mbi pengesa të lartësive  të ndryshme (të ulëta) | Shpjegim, demonstrim Ekzekutimi  i plotë kërcimeve mbi pengesa | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik të stafetës | Programi Udhëzuesi |
| 23 | Veprimtari fizike  Gjimnastikë | Ecje, kthime mbi stol gjimnastikor | Ecje të formave të ndryshme: drejtë përpara, anash, mbrapa, kthime 900 dhe qëndrime në baraspeshim (me një këmbë para, anash dhe mbrapa) mbi stolin gjimnastikor | Demonstrim i elementëve të shkëputur  Ekzekutim i elementëve të shkëputur | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 24 | Përsëritje | Ecje, kthime mbi stol gjimnastikor | Ecje të formave  të ndryshme: drejtë përpara, anash, mbrapa, kthime 900 dhe qëndrime në baraspeshim (me një këmbë para, anash dhe mbrapa) mbi stolin gjimnastikor | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë i kombinacionit  mbi stol | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 25 | Lojëra sportive  Basketboll | Driblime të larta me të dy duart  Pasime të topit  me dy duar | Ushtrime për driblime të larta me të dy duart | Demonstrim i shkëputur i elementeve teknik  Ekzekutim i shkëputur i elementëve | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 26 | Lojëra sportive  Basketboll | Driblime në lartësi të ulët të mesme  e të lartë me  të dy duart  Pasime të topit me dy duar | Ushtrime për perfeksionimin  e teknikave të driblimit dhe pasimit në basketboll | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë dhe në kombinim me njëri-tjetrin i elementëve | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 27 | **Edukim shëndetësor 4** | Si të ushtrohesh për të qenë më elastik | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 28 | Lojëra sportive  Basketboll | Driblime në lartësi të ulët të mesme  e të lartë me  të dy duart  Pasime të topit  me dy duar | Ushtrime për perfeksionimin  e teknikave të driblimit dhe pasimit në basketboll | Demonstrim i elementit teknik  Ekzekutim i pasimeve në forma  të ndryshme | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 29 | Përsëritje | Driblime në lartësi të ulët të mesme  e të lartë me  të dy duart  Pasime të topit  me dy duar | Ushtrime për perfeksionimin  e teknikave të driblimit dhe pasimit në basketboll | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë i elementëve | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 30 | Veprimtari fizike  Lojëra popullore | “ Gjuajtja e kalasë” | Ekzekutimi  i lojës popullore  Bashkëbisedim me nxënësit mbi moralin  e lojës | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i pjesshëm i lojës | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 31 | Lojëra sportive  Futboll | Pasim dhe udhëheqje e topit me të dyja këmbët | Ushtrime për perfeksionimin  e teknikave  të udhëheqjes dhe pasimit të topit  me të dyja këmbët | Demonstrim i shkëputur i elementeve teknik  Ekzekutim i shkëputur i elementëve | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 32 | Përsëritje | Pasim dhe udhëheqje e topit me të dyja këmbët | Ushtrime për mësimin e teknikave  të udhëheqjes  dhe pasimit të topit  me të dyja këmbët | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë dhe në kombinim  me njëri-tjetrin i elementëve | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 33 | **Edukim shëndetësor 5** | Veprimtari  të përshtatshme  për zhvillimin  dhe ruajtjen  e elasticitetit  të trupit | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Pyetje -përgjigje  Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve | Vlerësim  në kolonë | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 34 | Lojëra sportive  Futboll | Gjuajtje në portë | Ushtrime për perfeksionimin  e teknikës së gjuajtjes në portë | Demonstrim i elementit teknik  Ekzekutim i gjuajtjeve në portë  nga distanca të ndryshme | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 35 | Përsëritje | Ushtrime në formë gare me elementët e mësuar. | Ushtrime me kombinimin  e elementëve  të mësuar  Kryerja e elementëve të mësuar  në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve të mësuar  në situata loje | Test kontroll  Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 36 | Veprimtari fizike  Lojëra popullore Përsëritje | “Gjuajtja e kalasë” | Ekzekutimi  i lojës popullore | Ekzekutim i plotë i lojës Bashkëbisedim me nxënësit mbi moralin e lojës. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 37 | Lojëra sportive  Basketboll | Ushtrime në formë gare me elementët  e mësuar (driblim, pasim dhe gjuajtje) | Ushtrime me kombinimin  e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 38 | Përsëritje | Ushtrime në formë gare me elementët  e mësuar (driblim, pasim dhe gjuajtje) | Ushtrime me kombinimin  e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 39 | **Edukim shëndetësor 6** | Çfarë është talenti? | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 40 | Lojëra sportive  Futboll | Ushtrime në formë gare me elementët  e mësuar (pasim, udhëheqje dhe gjuajtje) | Ushtrime me kombinimin  e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 41 | Përsëritje | Ushtrime në formë gare me elementët  e mësuar (pasim, udhëheqje dhe gjuajtje) | Ushtrime me kombinimin  e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 42 | **Edukim shëndetësor 7** | Si zhvillohet talenti? | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**PERIUDHA JANAR - MARS**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

|  |
| --- |
| ***Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës***  **Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Kryen kombinime lëvizore, në përshtatje me situate të ndryshme lëvizore dhe loje * Kryen hedhje atletikore me shtytje dhe fshikullime duke demonstruar koordinim lëvizor * Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e lojërave lëvizore dhe popullore * Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e ushtrimeve të rregullimit dhe rreshtimit * Demonstron koordinim lëvizor dhe aftësi të mirë të lëvizshmërisë gjatë kryerjes së kombinacioneve me veprime të manipulimit të mjeteve * Kryen në situate ushtrimore, elemente të thjeshtë të lojërave sportive: basketboll, volejboll, hendboll dhe futboll, duke demonstruar koordinim lëvizor * Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore.   **Ndër-vepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave të ndryshme para sportive e sportive. * Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojëra të ndryshme. * Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekt ndaj kundërshtarit në lojë. * Zbaton rregullat e “Fair play-t” në lojëra   **Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm**   * Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme ( p.sh: pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj). * Mëson mbi ushqimet/gatimet tradicionale, ushqimet e gatuara në shtëpi, ushqimet dhe vlerat e tyre, si të bëhet zgjedhja e duhur. * Argumenton mbi të ushqyerit në përshtatje me moshën * Zbaton mënyra të respektimit dhe të ruajtjes së pastër të ambientit ku jeton: shkollë, shtëpi e më gjerë. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Orët** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situatë e parashikuar**  **e të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë  e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 1 | Lojëra sportive  Volejboll | Pasim me dy duart  nga lartë | Ushtrime për perfeksionimin e teknikës së pasimit me  dy duar nga lart në volejboll | Demonstrim i pjesshëm  Ekzekutim i plotë elementin  të pasimit në mur | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 2 | Përsëritje | Pasim me dy duart  nga lartë | Ushtrime për perfeksionimin e teknikës së pasimit me dy duar nga lart në volejboll | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i elementit  të pasimit me shokun | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 3 | **Edukim shëndetësor 8** | A duhet patjetër  të jem i/e talentuar për tu ushtruar  me sport? | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 4 | Lojëra sportive  Hendboll | Pasimi dhe driblimi  i topit | Ushtrime për perfeksionimin  e teknikës së pasimit  dhe driblimit në hendboll | Demonstrim i pjesshëm  Ekzekutim i elementëve  të shkëputur | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 5 | Përsëritje | Pasimi dhe driblimi  i topit | Ushtrime për perfeksionimin  e teknikës së pasimit  dhe driblimit në hendboll | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i plotë dhe në kombinim me njëri-tjetrin i elementëve | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 6 | **Edukim shëndetësor 9** | Modeli sportiv  në familjen time | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 7 | Lojëra sportive  Volejboll | Pritja e topit me  dy duar nga poshtë | Ushtrime për perfeksionimin  e teknikës së zotërimit  të topit me dy duar nga poshtë. volejboll | Demonstrim i pjesshëm  Ekzekutim i plotë elementin  të pasimit në mur | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 8 | Përsëritje | Pritja e topit me  dy duar nga poshtë | Ushtrime për perfeksionimin  e teknikës së zotërimit  të topit me dy duar nga poshtë. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i elementit  të pasimit me shokun | Test  Vlerësim  në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 9 | **Edukim shëndetësor 10** | Veprimtari | Debat “Nuk ka rëndësi nëse ushtrohesh ose jo në një sport apo në një aftësi tjetër…. talenti do të vendosë nëse do të kesh sukses apo jo” | Sjellja shembujve dhe e argumenteve  Punë në grup  Reflektim i nxënësve | Vlerësim  në kolonë | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 10 | Lojëra sportive  Hendboll | Gjuajtja e topit  në portë | Ushtrime për perfeksionimin  e teknikës së gjuajtjes së topit në portë, në hendboll. | Demonstrim i pjesshëm  Ekzekutim i plotë  i elementit të gjuajtjes nga distanca të ndryshme | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 11 | Përsëritje | Gjuajtje e topit  në portë | Ushtrime për perfeksionimin  e teknikës së gjuajtjes së topit në portë, në hendboll. | Demonstrim i plotë  Ekzekutim i elementit  të gjuajtjes në portë nga distanca të ndryshme | Vlerësim  në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 12 | **Edukim shëndetësor 11** | Ushqimet/gatimet tradicionale | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 13 | Lojëra sportive  Volejboll | Ushtrime në formë gare me elementët  e mësuar (pasim me dy duar nga lartë dhe zotërim me dy duar nga poshtë) | Ushtrime me kombinimin  e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 14 | Përsëritje | Ushtrime në formë gare me elementët  e mësuar (pasim me dy duar nga lartë dhe zotërim me dy duar nga poshtë) | Ushtrime me kombinimin  e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 15 | Përsëritje | Ushtrime në formë gare me elementët  e mësuar (pasim me dy duar nga lartë dhe zotërim me dy duar nga poshtë) | Ushtrime me kombinimin  e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 16 | Veprimtari fizike  Atletikë | Hedhjet | Ushtrime për teknikat  e hedhjes me saktësi të topave të mbushur (me një dhe dy duar), në drejtimet para, mbrapa, majtas-djathtas, me partner. | Shpjegim, demonstrim  i pjesshëm.  Ekzekutimi i hedhjes  së objekteve të ndryshme duke  e ndarë elementin në faza. | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik | Programi Udhëzuesi |
| 17 | Përsëritje | Hedhjet | Ushtrime për perfeksionimin e teknikave të hedhjes me saktësi të topave të mbushur (me një dhe dy duar), në drejtimet para, mbrapa, majtas-djathtas, me partner. | Shpjegim, demonstrim  Ekzekutimi i hedhje së objekteve  të ndryshme duke lidhur  në një të vetme fazat e hedhjes | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik | Programi Udhëzuesi |
| 18 | **Edukim shëndetësor 12** | Ushqimet e gatuara në shtëpi | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 19 | Veprimtari fizike  Atletikë Përsëritje | Hedhjet | Ushtrime për perfeksionimin e teknikave të hedhjes me saktësi të topave të mbushur (me një dhe dy duar), në drejtimet para, mbrapa, majtas-djathtas, me partner. | Shpjegim, demonstrim Ekzekutimi i hedhje së objekteve të ndryshme duke lidhur në një të vetme fazat  e hedhjes | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik | Programi Udhëzuesi |
| 20 | Përsëritje | Hedhjet | Ushtrime për perfeksionimin e teknikave të hedhjes me saktësi të topave të mbushur (me një dhe dy duar), në drejtimet para, mbrapa, majtas-djathtas, me partner. | Shpjegim, demonstrim Ekzekutimi i hedhje së objekteve të ndryshme duke lidhur në një të vetme fazat  e hedhjes | Test  Vlerësim  në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| **21** | Ed Vep. Fizike  Lojëra lëvizore | Loja  “Lojëra  të propozuara  nga mësuesi” | Ekzekutimi i lojërave lëvizore | Pyeten nxënësit për lojërat që kanë  të parapëlqyera dhe përzgjidhen një ose dy prej tyre.  Drejtimi dhe organizimi i nxënësve në ekzekutimin e lojërave të përzgjedhura | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 22 | Ed Vep. Fizike  Lojëra lëvizore | Loja  “Lojëra  të propozuara  nga mësuesi” | Ekzekutimi i lojërave lëvizore | Pyeten nxënësit për lojërat që kanë  të parapëlqyera dhe përzgjidhen një ose dy prej tyre.  Drejtimi dhe organizimi i nxënësve në ekzekutimin e lojërave  të përzgjedhura | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 23 | Lojëra popullore Përsëritje | “Gjuajta e kalasë” | Ekzekutimi i lojës popullore | Ekzekutim i plotë i lojës Bashkëbisedim me nxënësit  mbi moralin e lojës. | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 24 | **Edukim shëndetësor 13** | Ushqimet dhe vlerat e tyre,  si të bëhet zgjedhja e duhur | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 25 | Veprimtari fizike  Gjimnastikë | Ushtrime rreshtimi  dhe rregullimi | Kryerja e formacioneve  të ndryshëm të rreshtimit  dhe rregullimit | Demonstrim dhe shpjegim  Rreshtim në forma të ndryshme  me qëllim orientimin e nxënësve  Numërim ose shoqërim me muzike me ritëm të ngadalshëm | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 26 | Përsëritje | Ushtrime rreshtimi  dhe rregullimi | Kryerja e formacioneve  të ndryshëm të rreshtimit  dhe rregullimit | Demonstrim dhe shpjegim  Rreshtim në forma të ndryshme me qëllim orientimin e nxënësve  Numërim ose shoqërim me muzike me ritëm të moderuar | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 27 | Lojëra popullore  Përsëritje | “Topa djegësi (luftash) ” | Ekzekutimi i lojës popullore | Ekzekutim i plotë i lojës | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 28 | Veprimtari fizike  Gjimnastikë | Lëvizje manipulative  (me shkop dhe  litar gjimnastikor) | Kryerja e ushtrimeve  të ndryshme për zhvillimin  e lëvizshmërisë | Demonstrim i ushtrimeve dhe shpjegim i efekteve të tyre në trupin e njeriut si dhe mënyrës së saktë  të ushtrimit me to  Ekzekutim i pjesshëm | Individual  për ekzekutimin elementëve teknik | Programi Udhëzuesi |
| 29 | Përsëritje | Lëvizje manipulative  (me shkop dhe litar gjimnastikor) | Kryerja e ushtrimeve  të ndryshme për zhvillimin  e lëvizshmërisë | Demonstrim i ushtrimeve dhe shpjegim i efekteve të tyre në trupin e njeriut si dhe mënyrës së saktë  të ushtrimit me to  Ekzekutim i plotë | Test  Vlerësim  në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 30 | **Edukim shëndetësor 14** | Të ushqyerit  në përshtatje  me moshën | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 31 | Veprimtari fizike  Lojëra lëvizore | Cirkuit gjimnastikor | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Ekzekutim i plotë i lojës | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 32 | Përsëritje | Cirkuit gjimnastikor | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Ekzekutim i plotë i lojës | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 33 | Përsëritje | Cirkuit gjimnastikor | Ekzekutimi i lojës lëvizore | Ekzekutim i plotë i lojës | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 34. | Veprimtari fizike  Atletikë | Ushtrime koordinatave | Cirkuit koordinativ me 2-3 elementë (varianti pa ndalesë), me kohë të caktuar të ekzekutimit. | Shpjegim i plotë dhe demonstrim i pjesshëm  Ekzekutimi i ushtrimeve  të ndarë në faza | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 35 | Përsëritje | Ushtrime koordinatave | Cirkuit koordinativ me 2-3 elementë (varianti pa ndalesë), me kohë të caktuar të ekzekutimit. | Demonstrim i plotë  Ekzekutimi i plotë  i ushtrimeve të ndryshme | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 36 | **Edukim shëndetësor 15** | Veprimtari – Panairi i ushqimeve | Organizimi panairit të ushqimeve | Përgatitja në shtëpi e gatimeve tradicionale, ekspozimi i tyre në “panair”. Diskutime me mësues të lëndëve të tjera, prindër, të afërm, mjek dietolog, mjek pediatër, përfaqësues të Drejtorisë së Shkollës, Bordit të Shkollës, Këshillit të Prindërve, rreth mënyrave të shëndetëshme të të ushqyerit. | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |

**PLANIFIKIMI 3 – MUJOR**

**PERIUDHA PRILL-QERSHOR**

**FUSHA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

**LËNDA: EDUKIM FIZIK SPORTE DHE SHENDET**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të fushës***  **Shfaq aftësi lëvizore në përshtatje me situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Kryen kombinime lëvizore, në përshtatje me situate të ndryshme lëvizore dhe loje * Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e vrapimeve me ndryshim drejtimi dhe me nisje nga pozicione të ndryshme * Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e lojërave lëvizore dhe popullore * Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e ushtrimeve të ndryshme për ekuilibrin statik dhe dinamik * Demonstron koordinim lëvizor në kryerjen e ushtrimeve të ndryshme proprioreceptive * Demonstron koordinim në kryerje e elementëve akrobatik (gjimnastikor) * Kryen në situate lojë mësimore, elementë të thjeshtë të lojërave sportive: basketboll, volejboll, hendboll e futboll, duke demonstruar koordinim lëvizor * Demonstron aftësi të përshtatjes dhe krijimit të lojërave të reja lëvizore. * Demonstron orientim të mirë dhe aftësi të mira fizike gjatë kryerjes së marshimit në natyrë (veprimtari opsionale)   **Ndërvepron me të tjerët në situata të ndryshme lëvizore e sportive**   * Zbaton kombinime të ndryshme lëvizore referuar situatave të ndryshme të lojërave të ndryshme para sportive e sportive. * Zbaton rregulla të thjeshtuara në lojëra të ndryshme. * Demonstron aftësi bashkëpunimi me partnerin dhe respekt ndaj kundërshtarit në lojë. * Zbaton rregullat e “Fair play-t” në lojëra * Respekton rregullat e marshimit në natyrë   **Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm**   * Tregon njohuri, menaxhon me emocionet e tij/saj dhe i përshtat ato në situata të ndryshme (p.sh: pune në grupe, loje në shkollë dhe jashtë saj etj). * Identifikon ushqimet e pakontrolluara dhe rreziqet që i vijnë organizmit nga to. * Identifikon rreziqet e lojës në ambiente të hapura * Zbaton rregullat e sigurisë lojës në ambiente të hapura * Shpjegon se çfarë është ndihma e parë mjekësore dhe kur jepet ajo * Argumenton mbi rëndësinë e dhënies së ndihmës së parë * Kryen veprime elementare (të thjeshta) të dhënies së ndihmës së parë | | | | | | |
| **Orët** | **Tematika** | **Temat mësimore** | **Situatë e parashikuar  e të nxënit** | **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | **Vlerësimi** | **Burimet** |
| 1 | Veprimtari fizike  Atletikë | Ushtrime proprioceptive | Ushtrime me provokim të prishjes dhe rivendosjes së ekuilibrit dinamik | Shpjegim i plotë dhe demonstrim i pjesshëm  Ekzekutimi i ushtrimeve  të ndarë në faza | Vlerësim për veprime teknike individuale | ëProgrami Udhëzuesi |
| 2 | Përsëritje | Ushtrime proprioceptive | Ushtrime me provokim të prishjes dhe rivendosjes së ekuilibrit dinamik | Demonstrim i plotë  Ekzekutimi i plotë  i ushtrimeve të ndryshme | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 3 | Përsëritje | Ushtrime proprioceptive | Ushtrime me provokim të prishjes dhe rivendosjes së ekuilibrit dinamik | Demonstrim i plotë  Ekzekutimi i plotë  i ushtrimeve të ndryshme | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 4 | Veprimtari fizike  Gjimnastikë | Akrobaci | Kapërdimje (para, anash, mbrapa). | Shpjegim i plotë dhe demonstrim i pjesshëm  Ekzekutimi i elementit akrobatik të ndarë në faza | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 5 | Përsëritje | Akrobaci | Kapërdimje (para, anash, mbrapa). | Demonstrim i plotë  Ekzekutimi i plotë i elementit | Test  Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 6 | **Edukim shëndetësor 16** | Si filluan sportet, origjina e tyre | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 7 | Veprimtari fizike  Gjimnastikë | Akrobaci | Vertikale (mbi kokë dhe mbi duar) | Shpjegim dhe demonstrim.  Kryerja e ushtrimeve metodike dhe e elementit në fillim me ndihmë dhe më pas pa ndihmë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 8 | Veprimtari fizike  Gjimnastikë  Përsëritje | Akrobaci | Vertikale (mbi kokë dhe mbi duar) | Shpjegim dhe demonstrim.  Kryerja e ushtrimeve metodike dhe e elementit në fillim me ndihmë dhe më pas pa ndihmë | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 9 | **Edukim shëndetësor 17** | Roli i sporteve  në shoqëri | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 10 | Veprimtari fizike  Atletikë  Përsëritje | Ushtrime proprioceptive (ushtrime me provokim të prishjes dhe rivendosjes së ekuilibrit dinamik). | Ushtrime koordinatave për zhvillimin  e ekuilibrit dinamik | Shpjegim i plotë dhe demonstrim i plotë  Ekzekutimi i ushtrimeve  të ndarë në faza | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 11 | Përsëritje | Ushtrime proprioceptive (ushtrime me provokim të prishjes e rivendosjes së ekuilibrit dinamik). | Ushtrime koordinatave për zhvillimin  e ekuilibrit dinamik | Demonstrim i plotë  Ekzekutimi i plotë  i ushtrimeve të ndryshme | Vlerësim për veprime teknike individuale | Programi Udhëzuesi |
| 12 | **Edukim shëndetësor 18** | Llojet e sporteve | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 13 | Veprimtari sportive  Basketboll | Lojë mësimore me elementët e mësuar (driblim, pasim dhe gjuajtje) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 14 | Përsëritje | Lojë mësimore me elementët e mësuar (driblim, pasim dhe gjuajtje) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 15 | **Edukim shëndetësor 19** | Sportet dhe mjedisi | Shembuj dhe situata konkrete nga jeta  e përditshme | Bashkëbisedim  Sjellja shembujve  Reflektim i nxënësve  “stuhi idesh” | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 16 | Veprimtari sportive  Volejboll | Lojë mësimore me elementët e mësuar (pasim me dy duar nga lartë dhe zotërim me  dy duar nga poshtë) | Lojë mësimore  me përdorimin  e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 17 | Përsëritje | Lojë mësimore me elementët e mësuar (pasim me dy duar nga lartë dhe zotërim me dy duar nga poshtë) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 18 | **Edukim shëndetësor 20** | Veprimtari - “Veprimtaritë sportive për Shkollën Qendër Komunitare” | Orë mësimi e hapur | Organizimi i një takimi të përbashkët me familjarë, përfaqësues të Drejtorisë së Shkollës, Bordit të Shkollës, Këshillit të Prindërve dhe mësues për të propozuar ide mbi organizimin e veprimtarive të ndryshme sportive jashtë-shkollore duke shfrytëzuar mjediset sportive të shkollës. | Individual | Teksti i nxënësit  Udhëzuesi  Literaturë ndihmëse |
| 19 | Veprimtari sportive futboll | Lojë mësimore me elementët e mësuar (Pasim, udhëheqje, gjuajte në portë) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 20 | Përsëritje | Lojë mësimore me elementët e mësuar (Pasim, udhëheqje, gjuajte në portë) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Test  Vlerësim në kolonë | Programi Udhëzuesi |
| 21 | Veprimtari sportive  (Opsionale) | Marshim në natyrë,  Rregullat e marshimit në natyrë | Kryerja e marshimit në natyrë duke respektuar rregullat e orientimit | Shpjegimi i rregullave  Organizimi i marshimit  në grup në një park të afërt | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 22 | Përsëritje | Marshim në natyrë,  Rregullat e marshimit në natyrë | Kryerja e marshimit në natyrë duke respektuar rregullat e orientimit | Organizimi i marshimit  në grup në një park të afërt | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 23 | Përsëritje | Marshim në natyrë,  Rregullat e marshimit në natyrë | Kryerja e marshimit në natyrë duke respektuar rregullat e orientimit | Organizimi i marshimit  në grup në një park të afërt | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 24 | Përsëritje | Marshim në natyrë,  Rregullat e marshimit në natyrë | Kryerja e marshimit në natyrë duke respektuar rregullat e orientimit | Organizimi i marshimit  në grup në një park të afërt | Individual | Programi Udhëzuesi |
| 25 | Veprimtari para sportive  Hendboll | Ushtrime në formë gare me elementët e mësuar (pasim, driblim dhe gjuajtje në portë) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 26 | Përsëritje | Lojë mësimore me elementët e mësuar (pasim, driblim dhe gjuajtje në portë) | Lojë mësimore me përdorimin e elementëve të mësuar  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Shpjegim demonstrim.  Kryerja e elementëve  të mësuar në situata loje | Vlerësim për veprime teknike individual | Programi Udhëzuesi |
| 27 | Plotësimi  i kartelës individuale  të nxënësit | **Matjet Antropometrike** | Matje |  |  | Programi |